

## JAUME OLIVER



### **ALIMENT DE PROXIMITAT: AIGUA**

L'aigua és essencial per a la supervivència humana i per a totes les formes de vida. Encara que no conté macronutrients, és «l'aliment dels aliments» i la majoria la contenen en una proporció majoritària, com la fruita i verdura (entre un 70 i un 90 % del seu pes és aigua), la carn (60-70 %), la llet (88 %), i també el nostre cos, que està format per un 60 % d'aigua. L'aigua apta per al consum humà és l'aigua dolça que prové de la pluja, que s'enriqueix amb substàncies minerals durant el recorregut pels rius o per filtracions subterrànies. També s'hi incorporen substàncies nocives i microorganismes que poden ocasionar malalties, per la qual cosa s'ha de potabilitzar abans de consumir. No obstant això, l'aigua de font és apta per al consum perquè procedeixen de filtracions subterrànies que les han protegit de tot risc de contaminació. L'aigua és un component essencial de la dieta, no aporta calories i la seva contribució en minerals beneficiosos per a la salut com calci, magnesi i fluor és molt important. Actua com a hidratant i transportador de nutrients i altres substàncies en l'organisme, a la vegada que proporciona suport per tota l'activitat cel·lular. És un vehicle per excretar substàncies de rebuig, afavoreix la digestió, prevé l'estrenyiment i manté el bon funcionament dels ronyons. A més, regula la temperatura corporal i elimina toxines a través de la sudoració. El cos humà no té provisió per emmagatzemar aigua i cada dia es perden al voltant de dos litres i mig per l'orina, la femta, la suor i la respiració, per la qual cosa la quantitat d'aigua que s'elimina cada 24 hores ha de ser restituïda per mantenir l'organisme ben hidratat. Les Illes Balears tenen un enorme patrimoni cultural en fonts, aljubs, séquies i safareigs que han servit per captar, emmagatzemar i transportar l'aigua. Les aigües minerals a les illes es caracteritzen per una mineralització elevada.

## 29 *Empanades de Mussola*

### ELABORACIÓ:

Tallam el peix en trossos i el trempam amb tres quarts de tassó d'oli d'oliva (uns 180 mil·lilitres), pebre dolç, sal i pebre negre. És preferible deixar-lo macerar a la gelera entre 24 i 48 hores. La nit anterior a la preparació de les empanades, netejam la verdura i la picam en trossos petits. La trempam amb oli d'oliva, una mica de sal, pebre dolç, pebre negre i, opcionalment, una mica de pebre coent. La tapam i la deixam macerar tota la nit. Per preparar la massa, posam a un bol l'aigua, una mica de sal, l'oli i la cervesa, ho mesclam tot bé i hi agregam farina fins a formar una massa ferma i flexible. Formam les empanades i les farcim amb un poc de verdura, el peix i més verdura i les tancam amb una capa de massa. Les enfornam durant 30 minuts a temperatura pròxima als 180 °C.

### SUGGERIMENTS:

Encara que és preferible que tant el peix com la verdura macerïn durant almenys 12 hores, també és possible fer-ho tot el mateix dia.



### INGREDIENTS

#### per a 8-10 empanades

- 300 grams de mussola neta d'espines
- Farina per a empanades
- 300 mil·lilitres d'aigua
- 125 mil·lilitres de cervesa
- ½ manat d'espínacs
- 3 grams d'all
- ¼ de manat de julivert
- 1 manat de grells
- 1 ceba
- 100 grams de pèsols
- ½ manat de bledes
- Oli d'oliva
- Pebre bord dolç i coent i pebre negre molt
- Sal

